

L'hypnose : comment ça marche ?

Dr Grégory Schoukroun

Introduction Dr Jean-Marc Benhaiem

Collection José l'hypnose

Bonus :
séance audio
à télécharger



• EDITIONS IN PRESS •

L'hypnose :
comment ça marche ?

ÉDITIONS IN PRESS

127, rue Jeanne d'Arc – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

E-mail : inline75@aol.com

www.inpress.fr

L'HYPNOSE : COMMENT ÇA MARCHE ?

ISBN 978-2-84835-437-8

© 2017 ÉDITIONS IN PRESS

Conception couverture et maquette intérieure : Élise Ducamp

Couverture : Élise Ducamp

Mise en pages : Meriem Rezguy

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (Loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

L'hypnose : comment ça marche ?

Dr Grégory Schoukroun

Introduction Dr Jean-Marc Benhaiem





1. L'hypnose en théorie

► Lorsqu'on pense à l'hypnose, on pense qu'il s'agit d'un état d'inconscience procuré par un agent d'influence extérieur.

Or, l'hypnose est plutôt un *état de conscience modifié* qu'un sommeil induit, ou qu'une situation de soumission psychique.

Au même titre qu'il existe un état de sommeil paradoxal, qui se caractérise par une grande activité physique durant le sommeil, accompagnée paradoxalement d'une activité psychique calme, on peut parler pour l'hypnose d'état de *veille paradoxale* : le sujet est conscient, psychologiquement actif, bien que paradoxalement physiquement complètement au repos.

En s'adressant à la conscience, l'hypnothérapeute propose une mise en perspective des interactions sensibles qui relient un être au monde intérieur comme au monde extérieur. L'état léthargique est la conséquence de cette modification des zones de l'activité cérébrale. Il est obtenu par le déplacement de la concentration d'un sujet et

sa focalisation vers une nouvelle expérience fictive mais qui sera ressentie comme vécue.

L'expérience intérieure est soumise à la suggestion et modifiée, comme si elle était devenue vraie.

Il n'est pas besoin de comprendre totalement le mécanisme de la conscience pour utiliser l'hypnose. L'hypnose est avant tout une pratique qui demande une technique dédiée et aussi très simplement une présence, une communication, une acceptation.

La sensation de sommeil, ou de fatigue, qui apparaît classiquement est due à une saturation des sens actifs, réceptifs à la réalité extérieure, par la nouvelle expérience intérieure.

2. Tout le monde est-il hypnotisable ?

Tout le monde peut bien répondre à l'hypnose, selon son propre degré de suggestibilité.

Chacun rentre et sort de l'hypnose tout au long de la journée, et expérimente différents états de conscience. Nous sommes donc tous hypnotisables, sans le savoir. Car l'hypnose est avant tout un **phénomène naturel**.

DIFFÉRENTS ÉTATS DE CONSCIENCE DANS LA JOURNÉE

▶ Nous oublions pour commencer tout simplement que nous respirons, que nous marchons. Certains mouvements sont instinctifs. Nous avons dû les apprendre, mais maintenant nous ne pensons plus à comment marcher. Notre système nerveux interne gère seul les capacités autonomes du corps (digestion, défense immunitaire) sans que nous ayons à lever le petit doigt. Nous n'entendons pas toujours notre sang battre à nos oreilles, pourtant il pulse partout dans notre organisme.

▶ Notre faculté de penser s'apparente à un long discours interne parfois argumenté, qui nous fait perdre l'attention au monde extérieur. Un long discours interne qui parfois tourne en boucle ou peut créer des problèmes insolubles.

▶ Il est facile de s'extraire aussi d'une situation par la rêverie.

▶ L'activité physique déplace l'attention vers le jeu musculaire, respiratoire, et les capacités du corps.

▶ La musique a le pouvoir de déplacer l'esprit, de faire oublier le temps. On peut s'absorber dans un film, spécialement au cinéma, jusqu'à perdre tout abord critique : qui se retournerait vers le projectionniste et la salle de contrôle ? qui considère

le déroulement fictionnel comme un écran blanc rempli d'images à la fréquence de 24 par seconde, alors ?

► Lorsque nous sommes amoureux, les heures filent comme des minutes. Nous ne voyons d'ailleurs plus rien autour que l'être aimé.

► Il y a donc un certain degré de pilotage automatique dans nos vies : prendre sa voiture, mettre le contact et d'un coup penser à autre chose... mais arriver à destination. Cela nous fait prendre conscience d'une certaine dissociation à l'intérieur même de l'esprit, capable de gérer seul efficacement les situations du quotidien, lorsque nous sommes loin en pensée – et heureusement...

► Et la transe ? Elle arrive au bout de la danse, après une heure de course, dans les rapports amoureux. Soudain rien ne compte d'autre que cette réalité-là.

3. L'hypnose en pratique

► **La charte de l'hypnose exige de l'opérateur de la retenue et une parfaite discrétion. Il n'est pas autorisé à pratiquer consciemment l'hypnose sur une personne tant que celle-ci ne le lui a pas spécifié.**

Dans le cadre de l'hypnose thérapeutique, les patients viennent avec une demande claire d'aide ou de soutien, ou bien sont-ils à la recherche d'une option naturelle, que l'on peut appeler encore médicale, mais non pharmacologique. Quoi qu'il en soit, la démarche est en soi-même une demande et ce mouvement est en soi-même déjà une entrée dans la relation de l'hypnose. Avec confiance, le scepticisme et la retenue peuvent être laissés au placard.

Souvent, l'hypnose thérapeutique à ce titre s'exerce dans un cadre relaxant, mais elle peut s'exercer au bloc opératoire ou sur une table d'intervention...

ENQUÊTES, LITTÉRATURES ET HYPNOSE... FAUT-IL CROIRE TOUT CE QUE LE PATIENT DIT SOUS HYPNOSE ?

- ▶ La culture populaire regorge d'interrogatoires de suspects, de témoins ou de victimes sous hypnose. Cependant cela ne reste pas une technique fiable, tout simplement à cause de la suggestibilité de la personne interrogée.
- ▶ L'hypnose est un processus qui va encourager cette susceptibilité, et au stade de l'hypnose, le patient/témoin/victime sera tout simplement dans un cadre qui lui permet d'accepter les suggestions comme étant vraies et amicales, et de les développer dans son expérience intérieure.
- ▶ Il faut alors considérer la suggestibilité induite par le médecin/l'enquêteur : c'est une dose de subjectivité dans l'interrogatoire qui ne permet pas de récolter des données fiables.
- ▶ Le questionnement lui-même, s'il est innocent, peut être la source d'erreurs d'interprétations. Par exemple, les ufologues sérieux ne s'autorisent plus à pratiquer l'hypnose sur des sujets qui auraient été témoins de phénomènes mystérieux : ils retrouveraient toujours le même rapport d'êtres surnaturels ou de phénomènes d'abduction auxquels eux-mêmes croient sans pour autant avoir la preuve que cela est objectivement vrai.

► De la même façon, on ne reconnaît pas un témoignage sous hypnose comme légalement recevable : le sujet en quelque sorte peut trop facilement, même inconsciemment, être manipulé.

4. Que ressent-on en état d'hypnose ?

Les expériences subjectives sont sans doute aussi éloignées les unes des autres que la diversité humaine le permet. Cependant, on peut observer cliniquement que l'induction hypnotique et plus tard la transe, se manifestent par une foule de signes physiques que le praticien sait reconnaître

► L'**induction** est la première phase de l'hypnose. Intérieurement, c'est la phase de l'abandon de sa volonté consciente et de l'entrée douce dans une rêverie relaxante, assez semblable à la phase qui précède juste le sommeil. Un état de fatigue diffus et agréable semble marquer l'entrée dans l'hypnose, par une saturation des sens. Parfois un véritable éveil sensitif peut avoir lieu et le corps est ressenti d'une façon très intense.

► Puis c'est le moment de glissement dans la **transe**, guidé par les suggestions de l'accompagnant hypnothérapeute. Toutes les afférences extérieures sont accueillies sans jugement comme autant d'informations simples. Le déroulement intérieur est pleinement vécu, intensément. C'est une expérience sensible et ouverte durant laquelle prédomine une perception dépourvue d'affect, fluide et plastique, débarrassée de son lot émotionnel.

Dans ce contexte, en contact au plus profond avec son être et en même temps avec le monde extérieur, le passé et le futur semblent s'annihiler dans une sorte d'éternel présent, assez onirique il est vrai. Les temps sont confondus, c'est le moment de reconfigurer l'expérience passée et ce qui décide au futur. Tous les instants sont le moment possible de l'action et de la transformation.

MA PREMIÈRE SÉANCE D'HYPNOSE...

► C'était une consultation pour l'arrêt du tabac. À ce moment-là de ma vie, je commençais à prendre conscience de la nécessité d'avoir un regard plus attentif sur ma santé. Disons que je voulais changer de mauvaises habitudes. J'aimais fumer, mais je prenais cela plutôt comme une addiction à laquelle je cédaï et dont j'avais du mal à me détacher.

► Un de mes amis médecin m'avait donné l'adresse d'un thérapeute qui pratiquait l'hypnose pour arrêter de fumer.

► Dans un premier temps nous avons discuté des raisons qui me feraient bientôt arrêter : le dégoût physique de l'odeur et de la saleté de la cendre, l'impression de me consommer moi-même, la drogue qui me faisait agir, acheter mon paquet, sortir et m'isoler lorsque nous étions entre amis, l'impression de n'être pas maître de moi, ni de

mon comportement, l'argent dépensé pour cette addiction, et la santé enfin, pour un avenir meilleur – entre autres.

► Nous avons aussi évoqué mes craintes : alimentaires, avec la peur de prendre du poids, la crainte de l'échec, puisque je n'en étais pas à ma première tentative, la crainte du ridicule pourquoi pas, crainte de me perdre avec une partie de mes habitudes et de mon identité, il faut l'admettre.

► Puis après cette consultation, nous avons parlé de l'hypnose : ce qu'elle faisait, ce qu'elle produisait, quelle idée je m'en faisais.

► Nous avons pris un nouveau rendez-vous, cette fois-ci pour la séance hypnotique. Les quelques jours qui me séparaient de la séance, j'avais un travail simple à faire de préparation : compter le nombre de cigarettes que je fumerais jusque-là comme étant les dernières que je m'accordais – le dernier paquet acheté la veille...

C'était un processus simple, sans pression.

► Le jour venu, le médecin m'invitait à m'installer confortablement dans un fauteuil profond. Nous parlions de chose et d'autre, et je me demandais quand cela allait commencer. Il a souri en m'expliquant que ça avait déjà commencé, que l'hypnose était en cours depuis une semaine, que je faisais moi-même le travail, que je n'étais venu

que pour le parachever, c'était son rôle de m'assister.

► La séance était assez libre. Il m'a laissé le temps de me détendre, m'invitant à me relaxer par des techniques de respiration. Puis il m'a demandé de penser à ma main droite intensément et d'oublier le plus possible la gauche, sans rien faire d'autre. Je voyais ma main droite, je la ressentais très fort, et je pouvais déjà la sentir se soulever sans effort, lentement, jusqu'à mes yeux, mon visage, mes yeux qui se faisaient peut-être lourds, tout naturellement – tandis qu'effectivement ma main se levait vers mon visage, et que j'avais très envie de fermer les yeux.

► Je ne luttais pas. Je ressentais une impression agréable d'abandon et de confiance, de plénitude, puis quelques allers et retour à un état normal de conscience plus pesant, mais après ces quelques fluctuations et guidé par la voix et les silences du médecin, je me laissais glisser dans un sommeil lent et doux. J'eus le vague sentiment d'avoir rêvé quelques instants, quelques minutes peut-être, quand j'entendis sa voix qui me proposait de me réveiller à nouveau au décompte de trois.

► La séance toute entière s'était déroulée sans que je ne m'en rende compte. J'ouvrai les yeux, parfaitement reposé.

L'hypnose : comment ça marche ?

- ▶ Comment se passe une séance d'hypnose ?
- ▶ Que ressent-on sous hypnose ?
- ▶ Peut-on être manipulé ?
- ▶ Pour quels problèmes ? pour quels résultats ?
- ▶ Et l'auto-hypnose, c'est possible ?

Le Dr Gégory Schoukroun répond à ces questions et lève le voile sur une pratique encore mal comprise. Il nous explique ce qu'est vraiment l'hypnose thérapeutique et comment elle peut résoudre les petits et grands problèmes du quotidien. Vous trouverez ainsi dans cet ouvrage :

- Les **réponses** à toutes les questions les plus fréquentes.
- De nombreux **témoignages** de personnes ayant utilisé l'hypnose.
- Des **exercices** d'auto-hypnose pour améliorer votre quotidien naturellement.
- Une **séance audio** bonus à télécharger.



Le Docteur Grégory Schoukroun est médecin cardiologue, hypnothérapeute formé à la psychologie et à l'hypnose.



9 782848 354378

ISBN : 978-2-84835-437-8

8 € TTC – France

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •